


# 5月給食献立表

阿波市立認定こども園

上段は1～2歳・下段は3～6歳の栄養表示です。↓

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだの1粒★になる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 (金)	牛乳 ビスケット	ごはん・わかめのみそ汁 魚のポテサラ焼き・豆腐サラダ こどもの日ゼリー	牛乳 かぶとのケーキ	牛乳 白身魚 わかめ みそ 豆腐 豆乳	米 小麦粉 じゃがいも ドレッシング ノンエッグマヨネーズ ゼリー ホットケーキ粉 油 砂糖 純ココア メーブルシロップ	たまねぎ にんじん チングンサイ ねぎ トマト きゅうり	455	10.7	14.6
							557	18.7	17.5
7 (木)	麦茶 せんべい	新じゃがのカレーライス アスパラソテー・プリン	牛乳 みかん入りゼリー	牛肉 ベーコン 牛乳	米 じゃがいも 油 プリン ゼリー	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく アスパラガス コーン みかん もも	464	9.06	18.4
							661	14.1	26.4
8 (金)	麦茶 せんべい	ごはん・豆腐とわかめのみそ汁 焼き肉野菜炒め・いちご	牛乳 マドレーヌ	牛肉 みそ 豆腐 わかめ 牛乳 卵	米 油 砂糖 ごま油 小麦粉 バター	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし しょうが ねぎ いちご	427	12.1	17.2
							611	18.1	24.7
11 (月)	麦茶 せんべい	ごはん・じゃがいものみそ汁 タンドリーチキン・春キャベツとアスパラのサラダ オレンジ	牛乳 新緑ケーキ	鶏肉 ヨーグルト みそ 牛乳 乳飲料	米 ドレッシング じゃがいも こんにやく 砂糖 油 ホットケーキ粉	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん アスパラガス コーン ごぼう ねぎ オレンジ ほうれんそう	396	15.4	12.8
							571	23.4	18.6
12 (火)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・キャベツとにんじんのスープ 魚のバタームニエル・三色ナムル風 青うめゼリー	牛乳 ミロ蒸しパン	牛乳 白身魚 わかめ 豆乳	米 小麦粉 油 バター ごま油 砂糖 ごま ゼリー 蒸しパン粉 ミロ	レモン にんじん ほうれんそう もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	494	18.3	17.2
							578	19.9	18.1
13 (水)	麦茶 ソフトせんべい	ごはん・たまねぎのみそ汁 鶏肉のから揚げ・和風サラダ・いちご	牛乳 豆乳のケーキサレ	鶏肉 卵 かつお節 みそ 油揚げ 牛乳 豆乳 ベーコン ツナ	米 でんぶ 小麦粉 油 ドレッシング ホットケーキ粉	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ いちご ほうれんそう コーン	383	18.1	12.6
							551	27.1	18.6
14 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・春かぶのみそ汁 肉じゃが・こまつなの白和え もも	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ みそ きな粉	米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖 ごま スパゲティー	にんじん たまねぎ 乾しいたけ こまつな しめじ かぶ えのきたけ ねぎ もも	441	14.7	16.7
							577	18.6	20.5
15 (金)	麦茶 バナナ	こまつなそぼろごはん・にんじんとれんこんのみそ汁 白身魚のかば焼き・オレンジ	牛乳 もも入りヨーグルト	豚ひき肉 かつお節 みそ すけとうだら 豆腐 わかめ 牛乳 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 でんぶ 油 ゼリー	こまつな たまねぎ れんこん にんじん ねぎ オレンジ みかん もも	423	22.1	12.4
							554	27.7	16.6
18 (月)	麦茶 ビスケット	パン・ジャム・ベジスープ ポークビーンズ・ブロッコリーとかぼちゃのサラダ オレンジ	牛乳 フルーツポンチ	大豆 豚肉 牛乳	パン ジャム さつまいも 油 砂糖 ドレッシング ゼリー カルピス	たまねぎ にんじん 乾しいたけ トマト かぼちゃ ブロッコリー こまつな コーン オレンジ もも りんご みかん	456	14.0	12.7
							586	19.3	17.7
19 (火)	麦茶 せんべい	ごはん・コンソメスープ フィッシュ&チップス・春キャベツの酢の物 りんごゼリー	牛乳 ホットケーキ	すけとうだら かまぼこ ベーコン 牛乳 乳飲料	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 フライドポテト ごま ゼリー ホットケーキ粉 メーブルシロップ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし しめじ	493	20.2	11.6
							576	23.8	14.5
20 (水)	牛乳 せんべい	ごはん・たまねぎのポターージュ こいのぼりバーグ・星ポテト・もも 	牛乳 らいおんプリン	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ ちくわ 乳飲料	米 パン粉 砂糖 油 ポテト バター プリン	たまねぎ ピーマン グリンピース しめじ にんじん もも みかん	495	18.5	16.9
							604	23.5	20.4
21 (木)	麦茶 バナナ	ごはん・わかめとえのきのみそ汁 牛肉と野菜の煮込み・ほうれんそうの白和え オレンジ	牛乳 玄米コーンフレーク	牛乳 牛肉 かまぼこ 豆腐 わかめ みそ	米 油 砂糖 ごま 玄米フレーク ウエハース バター マシュマロ	乾しいたけ にんじん たまねぎ こまつな ほうれんそう しめじ かぶ えのきたけ ねぎ オレンジ	445	13.6	16.4
							570	16.9	21.0
22 (金)	麦茶 せんべい	ごはん・だいこん入りみそ汁 いわしのおかか煮・煮なます ブルーベリークレープ	野菜ジュース ヨーグルトムース	いわし 鶏肉 豆腐 みそ かまぼこ わかめ ヨーグルト 生クリーム	米 砂糖 ごま じゃがいも クレープ	だいこん にんじん ねぎ 野菜ジュース もも	545	17.1	22.3
							660	20.4	24.4
25 (月)	麦茶 バナナ	ごはん・かき玉汁・粉ふきいも さけのねぎみそ焼き・大豆サラダ オレンジ	牛乳 スコーン	さけ みそ 大豆 チーズ 豆腐 卵 牛乳 乳飲料	米 砂糖 油 じゃがいも でんぶ ノンエッグマヨネーズ ホットケーキ粉 バター	ねぎ きゅうり にんじん コーン こまつな オレンジ	453	19.6	15.9
							594	25.3	22.7
26 (火)	牛乳 ソフトせんべい	ピピンバ・コンソメスープ コーンサラダ・ぶどうゼリー	牛乳 のりしおポテト	牛ひき肉 豚ひき肉 みそ ベーコン 牛乳 青のり	米 砂糖 ごま油 ごま ゼリー ドレッシング フライドポテト	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ アスパラガス コーン	427	16.1	15.3
							561	20.7	18.5
27 (水)	麦茶 せんべい	ごはん・こまつなとえのきのみそ汁 チキンカツ・手作りドレッシングの和風サラダ 豆乳バナナコックいちごソース	牛乳 ステンドグラスゼリー	鶏肉 卵 かつお節 みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま ごま油 バナナコック ゼリー	キャベツ きゅうり にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ ねぎ	443	16.6	12.7
							603	20.7	17.1
28 (木)	麦茶 ビスケット	ピースごはん・キャベツと豆腐のみそ汁 豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ もも	牛乳 せんべい 3～5歳児クラス：チーズ	豚ひき肉 かつお節 豚肉 ハム 豆腐 みそ 牛乳 チーズ	米 ごま油 砂糖 油 スパゲティー ドレッシング バター	グリンピース たまねぎ しょうが きゅうり にんじん キャベツ ねぎ もも	439	18.8	16.1
							634	27.8	24.0
29 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・たまねぎとわかめのみそ汁 魚のタルタルソース焼き・はくさいのおひたし バナナ	牛乳 ピザ風いももち	牛乳 白身魚 卵 かまぼこ わかめ 豆腐 みそ チーズ	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ こまつな はくさい えのきたけ ねぎ バナナ コーン	480	18.4	18.2
							601	23.5	22.2

今月の平均栄養量 (土曜日を除いて算出)

年齢		エネルギー	たんぱく質	総脂質	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩	
		kcal	g	g	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g	g	
1～2	基準量	431	14.7 ~ 22.5	10.0 ~ 15.0	-	213	2.0	173	0.18	0.25	16	2.6	1.3
	給与栄養量	453	16.3	15.6	-	233	2.7	181	0.25	0.33	34	5.3	2.1
3～6	基準量	573	19.6 ~ 30.1	13.4 ~ 20.1	727	288	2.5	230	0.23	0.37	18	3.7	1.6
	給与栄養量	592	21.6	20.2	842	303	3.4	244	0.34	0.44	42	7.2	2.0



献立表に関する表記  
内容の説明へ



給食写真へ



食育活動へ

1日(金) こどもの日ゼリー \* 20日(水) こいのぼりバーグ  
5月5日のこどもの日にかしわもちを食べる理由を知っていますか?  
かしわの木は新芽がでるまで古い葉っぱがおちないことから「跡継ぎが絶えない」  
「子孫代々栄えるように」という願いが込められています。



19日(火) フィッシュ&チップス \* スコーン  
毎年5月はイギリスで「チーズ転がし祭り」が開催されています。  
約4kgもある丸いチーズを追って急斜面を駆け下りるユニークなお祭りとして  
全世界で知られています。  
フィッシュ&チップスは、白身魚のフライとフライドポテトを一緒に食べるイギリスのソウルフードです。

